



まじわる・つながる・支え合う

ならは生活の達人

このまちで一緒に暮らしていくために



まじわる・つながる・支え合う

私たちが自分自身や家族の望ましい暮らしのあり方を思い描こうとすると、決まって出てくるいくつかの言葉があります。たとえば「いきいきと暮らす」「豊かな人生を送る」「自分らしく生きる」。

いきいきと、豊かに、自分らしく、とは、具体的にどのような暮らしを指すのでしょうか。それを実現するには、何が必要でしょうか。

健康で、お金に困らず、したいことに自由に取り組めれば良い？

実際にいきいきとした印象のまちの人たちの話を聞き、その暮らしぶりに接してみると、健康状態やお金のあるなしよりも、もっと大事なものが見えてきました。

人と人とのつながりの輪のなかで交流を楽しみ、支え合うことです。

仕事、地域の行事、趣味や娯楽の活動、農作業や庭づくり、ちょっとしたお茶飲みなどで周囲の人びととつながり、楽しさや生きがいを共有する。自分にできること、得意なことを生かして誰かの役に立つ。家庭で、地域で、何かしらの役割を担う。誰かが「ありがとう」と言ってくれる…

それこそが豊かさ、自分らしさ、いきいきとした暮らしなのだ、
「ならば生活の達人」たちが教えてくれます。

高齢でも、多少体が不自由になっても、できることはあります。単なるお茶飲みでさえ、お互いを元気づける力

になります。

つながりがあればこそ、支え合いも生み出されるのです。

◇ ◇ ◇

この冊子は、第2回地域包括ケアシステム構築推進シンポジウム「ならはコミュニティコレクション（ならはコレ）」が2017年2月5日に開催されるのに合わせて、広報ならはに連載中の「まじわる・つながる・支え合う」記事のうち2016年9月号から2017年2月号までの分を再構成したものです。広報ならはの紙幅では伝えきれなかった登場人物の表情、場の雰囲気、地域福祉の視点からの評価などをできる限り盛り込みました。



目次

まじわる・つながる・支え合う

花を育てて「つながり」づくり — 新妻金子さん

地域の行事に参加する — 荻純忠さん・富美恵さん

農機具店は「男の居場所」 — 大友農機商会

「探検」感覚で仲間づくり — 三輪まり子さん

お茶飲み仲間で支え合い — 西山タカさん・坪井キウ子さん

一杯の「コーヒー」も「二期一会」 — 移動カフェ・カミノ

「ならし」について、他

16

14

12

10

8

6

4

2



新妻金子さん宅の畑と庭で、
グラジオオラスやキク、アジサイ
などが咲き誇っていました
(2016年7月27日撮影)



花を育てて「つながり」づくり

新妻金子さん

新妻金子さん（88歳）は

2015年9月、町に出されていた避難指示が解除されたのに合わせて、避難先のいわき市から町内の自宅へ帰ってきました。それから10か月あまり経った16年7月下旬、新妻さん宅にお邪魔して話を聞きました。

「家に戻って気分が晴れ晴れした」と新妻さん。満面の笑み

を浮かべます。

以前一緒に暮らしていた娘さん夫婦は、職場の都合もあって避難先に留まっています。新妻さんはひとり暮らしになりましたが、むしろ元気を取り戻したと言います。

「避難先では何もすることがなくて、部屋に閉じこもっていたの。そうしたら足腰がすっかり弱ってしまった。自分の家で暮らすようになって、体力が戻ったよ。家では、やることがたくさんあるからね」



ひとりで家事全般をこなすほか、週に一度は1時間ほどかけて「ここなら商店街」に歩いて通い、買い物もをします。避難中に荒れてしまった庭や畑はつくり直しました。

「避難前に育てていたお花が残っていてね、それを植え直したんだよ。よく育ってるでしょう」

畑や庭にはさまざまな種類のキクのほか、グラジオラス、アジサイ、ヒマワリなどが咲き誇っていました。ジャガイモ、ネギ、キュウリ、ナス、シソなどの野菜類も伸び伸びと成長しています。

まだ帰町していない親類や友人に電話をかけ、「お墓参りに帰ってくるときは、お花は買わなくていいから、うちに寄ってちょうだい。お花がいっぱいあるからね」と伝えていきます。週に1度通う「やまゆり荘」のデイサービスに花や野菜を持って

いき、ほしい人におすそ分けすることも。

花や野菜をつくることは、新妻さんにとって「つながり」をつくり、保つことでもあります。近所にはまだ帰町している人はほとんどいませんが、人づきあいを活発にして孤立を防いでいます。暮らしのなかに自然な形で仲間づくりと健康づくりを組み込んで、無理のない、効果的な介護予防をしているとも言えます。

「きれいなお花をありがとう」「おいしい野菜をありがとう」つながっている人たちからの感謝の言葉も、新妻さんの元気の源です。



地域の行事に参加する

荻純忠さん・富美恵さん

おせすみなた
荻純忠さん（77歳）・富美恵

さん（70歳）夫婦は18年前、自然豊かで海も遠望できる立地と環境のよさに惚れ込んで、千葉県から榎葉町山田岡の大坂行政区に移住しました。原発事故で避難を余儀なくされても、避難指示が解除されるとすぐに自宅に戻りました。

行政区では春・夏・秋の年3回、清掃活動があります。共同墓地、水道施設、集会所などの草刈りや掃除を行います。すでに帰町した世帯だけでなく、ときどき避難先から戻る世帯からも1〜2人ずつ出て、ともに作業に従事します。

作業は朝7時半ごろ開始し、1時間あまりで終了。その後、集会所の敷地で慰労のお茶飲みをします。

清掃活動について住民たちは、

「地域をきれいにするだけでなく、私たちのつながりを保つ大事な機会」と口をそろえます。

荻さん夫婦は、移住以来、こうした行事に毎回参加しています。

「地域で孤立して暮らしていくことはできません。こちらから地域住民の輪のなかに飛び込んで、つながりをつくらないとけません」と純忠さん。

行事に参加するだけでなく、普段から周囲の人たちに積極的にあいさつし、ときには自宅に招くなどして親交を深めるよう心がけています。



大坂行政区の清掃活動（2016年8月7日）。墓地や水道施設、集会所の草刈りや掃除を行います。終わつた後は参加者全員で慰労のお茶飲み



富美恵さんは、「私たちは元々、人の集まりに出かけたり、家に人を呼んだりするのが大好き。楽道家ですからね」と言っています。

避難先でも同じように、周囲の人たちと交わりました。避難先は、いわき市貝泊地区かいしほくという

山あいの農村集落でした。大型犬を3頭飼っていたため、あえて山間地を選んだそうです。こちらでも集落の行事があれば、常に参加。ゲートボールのクラブにも加わりました。町の自宅に戻ってから、純忠さんは週に1度は貝泊に通い、ゲートボールを続けています。貝泊の友人たちを自宅に招待することもあります。

移住、避難、そして帰町。どんなときもいきいきと暮らすために、つながりを大事にしています。

地域の行事に参加することは、単に住民としての義務や責任というだけでなく、いざというときに支え合える関係を築いておく意味もあります。お互いを見守り、困りごとがあれば声をかけ、手を差し伸べられる住民同士の関係をつくっておくことは、高齢になっても自宅で暮らし続ける可能性を広げてくれます。



店内や事務所、作業場が「男の居場所」。男たちがふらりと立ち寄って、しばし世間話に興じます



農機具店は「男の居場所」

大友農機商会

2012年8月、原発事故に伴う町の警戒区域指定が改められ、避難指示解除準備区域となったのを機に、大友農機商会は下小埜地区の店舗での営業を再開しました。耕耘機や刈り払い機、チェーンソーといった農・

林業機械の販売と修理を営んでいます。

ふるさとの復興と生活再建に、これらの機械類は不可欠。整備や修理を頼んだり、消耗品を調達しようと、毎日多くの住民や作業員が訪れます。そうした客のなかには、店内や作業場にしばし留まり、茶飲み話をして過

ごす人もいます。実は、この店は「男の居場所」でもあるのです。

特に畑仕事や山仕事ができない雨の日は、機械の整備依頼が増え、店内が男たちの「社交場」になることも多いそうです。また、これといった用事もなく、店にふらりと立ち寄る人たちもいます。

「近くまで来ると、社長や奥さんの顔を見たくなくなって、ちよつと寄らせてもらう。ここで知り合いに出会うことも多いしね。いろいろ情報交換できて助かるし、ただ世間話をするのもいいもんだ」と話すのは、常連の一人、北郷三郎さん（63歳、山田岡）。避難先からほぼ毎日自宅に通い、家や庭、畑の手入れをしています。

店を切り盛りするのは、代表の
大友俊信さん（66歳）と妻の
とよさん（65歳）、それに長男
の信一郎さん（37歳）の3人。

「お客さんとのつながりを大事にしています」と俊信さんとよさんは「皆さん話題豊富で、話を聞くのが楽しい」と言います。

夫妻と息子さんの誠実な仕事ぶり
と気さくな人柄を慕って、町の内外から多くの客がやってきます。避難で散り散りになった人たちが、店内で再会することも珍しくありません。「そういうときは、私たちがもうれしくなります」（とよさん）。

店は、ふるさとの家や田畑、山河を守る機械を供給、整備する「復興基地」であると同時に、私たちの貴重な交流の場でもあるのです。

一般的に男性は女性と比べ社交が苦手。地域の集会所などでの交流サロンへの参加も低調で、



孤立しやすいとされます。一方で、地域には多様な「集いの場」があり、思わぬところに「男の居場所・社交場」が見つかります。そうした場を「地域の宝」として守っていくという視点も、コミュニティづくりには必要です。



「探検」感覚で仲間づくり

三輪まり子さん

三輪まり子さん（65歳）は震災前、富岡町に住んでいました。津波と原発事故に見舞われ、仕事の都合などから夫はいわき市へ、自身は東京都へ、別々に避難することに。

避難生活を送るにつれ、「自然の豊かな場所で土いじりのできる暮らしがしたい」との思いが募りました。富岡に帰る見通しが立たないなか、たまたま地所を持つていた榎葉での生活再建を決意。下小埜大倉平地区に自宅を新築し、2016年7月、避難先から引越しました。いわき市で鉄工所を営む夫と二人で暮らしています。

新居の庭には、ウメやハギなどの花木をはじめ、カエデのような紅葉を楽しめる木、冬でも緑が鮮やかなマツなど常緑の

木々のほか、草花、ハーブ、野菜などを植えています。天気の良い日には、近所の人たちと庭でお茶飲みができるよう、四阿あやまも造りました。

「私は木々や草花が大好き。榎葉には、広い庭をたくさんの花で彩る家が多いでしょう？そういう庭を見せてもらうのも、私の楽しみのひとつなんですよ」



「ふらっと」で開かれる編み細工づくり教室（左端が三輪さん）





「ふらっと」での元氣アップ教室（左端付近の黒いTシャツの女性が三輪さん）



あいにく家の周辺では帰町はあまり進んでおらず、人影はまばら。「ご近所づきあいは、したくでもできない」状態です。

そこで三輪さんは、あおぞらこども園内に設けられた住民交流サロン「ふらっと」に通い始めました。

ふらっとを会場に開かれる元氣アップ教室や編み細工づくり教室のほか、榎葉まなび館（旧榎葉南小学校）での布草履づくりにも参加。どんどん仲間を増やしていきました。特に庭づくりの好きな人とは、お互いの自宅を訪ね合うことで親交を深めています。

「きれいなお庭があると聞くと、すぐ行っちゃいます。町を巡り歩いていて、すてきなお庭

を見かければ飛び込みで見学をお願いすることもあります。そこでまた仲良しになって草花の株を分け合ったり。すごく楽しいですよ」

そんな日常を、三輪さんは「毎日が探検」と言います。

あちこち行き来するついでに、車の運転ができない仲間の移動の手助けもしています。

「私はこの町の新参者。少しでも早く町を知り、地域に溶け込みたい」

「探検」感覚で各種サロンや趣味・娯楽などのサークルに参加すれば、人と人とのつながりのなかに、新たな世界が広がります。楽しむことも、コミュニケーションづくりの推進力なのです。



榎葉まなび館での布草履づくり（右から2人目が三輪さん）

お茶飲み仲間で支え合い

西山タカさん・坪井キウ子さん

西山タカさん（74歳）は、週に5日程度、北田鐘突堂地区かねつきどうの自宅で過ごします。いわき市の仮設住宅から自宅に戻ったときは必ず、すでに帰町し、近所には必ず、すでに友人の坪井キウ子さん（80歳）に電話をかけて、「来たよー」と知らせます。

二人は「お茶飲み仲間」。西山さんが自宅にいれば、毎日のようにお互いの家を行き来します。手料理や漬け物、お菓子などをおすそ分けしたり、それぞれの家庭菜園で採れた季節の野菜を交換したりしながら、お茶飲みとおしゃべりを楽しんでいます。

料理をするとき、ちよつと足りない材料や調味料があったりすると「分けてー」と気軽に頼み、融通し合える間柄。まさに

昔ながらの「向こう三軒両隣」的な近所づきあいです。

「ここなら商店街」へも、よく一緒に出かけます。出かける前、あるいはあと、時間に余裕があれば、どちらかの家でのんびりお茶飲み。

日々顔を合わせることで、お互いの様子もよくわかります。困りごとや悩みを話し合ったり、体調の変化にいち早く気づいて注意を促したりできます。



この日は西山さん（左）の家でお茶のみ



「もろもろ塾」のそば打ち道場に参加し、打ち立てのそばを味わう



「結いの里」のサロンに参加する坪井さん（左端）



「ここなら商店街」で一緒に買い物



近隣の家々に、まだ人影はまばら。

「この辺の人は4〜5軒しか戻っていないの。でも、さびしいとは感じないよ。家事や畑仕事結構忙しいし、友人としょっちゅう会ってお茶飲みしているから」と西山さん。ひとり暮らしですが、自宅でも仮設住宅でもご近所づきあいをたいせつにし、積極的にお茶飲みをするので、いつも多くの仲間が囲まれています。

自宅の庭には桜の大木があり、昨春、避難先で知り合ったいわき市の人たちを招いて花見会を

催しました。こうした集まりや日々のお茶飲みで、得意な料理を皆に振る舞うのも「楽しみ」と言います。

一方、坪井さんは3歳年上の夫と二人暮らし。

西山さんとの日々のお茶飲みのほかに、週に一度は夫とともに「やまゆり荘」のデイサービスに通います。入浴や体操より、好きな縫いものに集中する時間として活用しています。また、月に一度、近くの障害者支援施設「結いの里」が開く交流サロンに参加し、食事会などを楽しんでいきます。

ご近所づきあいやお茶飲み、食事会などで生み出される楽しさは、心の栄養。その楽しさを分かち合うことは、誰でもできる支え合いのひとつです。



一杯のコーヒーも「一期一会」

移動カフェ・カミーノ

「ここなら商店街」の朝。復興や生活再建のために働く人びとが集まり、それぞれの現場へと散っていきます。

「ここにコーヒー屋さんがあるのはうれしいね。現場へ行く前に一杯飲むと、今日もやるぞって気になるんだ」。こう語るのは、樹木伐採の仕事している70歳代の男性。移動カフェ・カミーノの常連の一人です。

カミーノが商店街に出店する

のは、毎週月・木・金曜日の午前9時半から午後3時ごろまで（土曜日にも不定期で出店）。オレンジとクリーム色の2トーンカラーの軽バン車両を店舗とし、本格コーヒーやエスプレッソ、紅茶などを販売します。

住民や復興関連の作業員たちが足を止め、ほんのひとときコーヒーを味わう姿がよく見られます。

「仕事や生活再建のために町にいる人たちに、少しでも心地よい時間を過ごしてもらえればと思って」

店主の高野幸子^{ゆきこ}さん（44歳）は、こう語ります。2015年9月の避難指示解除より5か月早い4月、井出地区の自宅に戻り、7月には移動カフェを始めました。

帰町前、いわき市で避難生活を送りながらコーヒーのプロ、バリスタになるための勉強を重ね、日本バリスタ協会の認定を取得。知り合いの協力も得て中古の移動販売車を入手し、カフェ用に改造して開業にこぎ着けました。

「おいしいものを飲んだり食べたりすると、その瞬間は幸せな気持ちになるでしょう。そんなちょっとした幸せを生み出したい。今の自分にできることは、それくらいしかないから」

将来は、「町の交流サロンや老人ホーム、デイサービスにもお邪魔できたら」と思い描いています。

カミーノはスペイン語で「道」の意味。高野さんは旅行が趣味で、特にスペインがお気に入りとのこと。「一人旅の途中、気軽に立ち寄れるカフェがあるととてもほっとするんです」。櫛葉にもそんな場所が一所でも

多くあってほしい…その願いを移動カフェとして実現させました。

私たちが歩む人生の道には、たくさんのお会いがあります。名も知らぬ人びととカフェの店先で交わす短い会話、「おいしい」や「ありがとう」の一言、そして笑顔。高野さんは、そうした「一期一会を大事にしたい」と言います。

小さな移動カフェも、私たちのつながりと元気を育む貴重な場のひとつになっているのです。



「ここなら商店街」に移動型のカフェを出店し、本格コーヒーやエスプレッソなどを販売する高野さん





「ならコレ」について

2017年2月5日開催の「第2回地域包括ケアシステム構築推進シンポジウム」のサブタイトル「ならはコミュニティコレクション」の愛称が、ならコレです。ならはの「これから」という、町の将来を展望する意味も含まれています。

ならコレのテーマは、「これからも、ならは。ずっと、ならは。いくつになっても生き生き暮らしたい」。

そのために、私たちは何をすべきか、何ができるのか。住民同士の交流や支え合いの事例発表のほか、パネルディスカッションなどを通じて考える催しです。

楢葉町への住民帰還状況

東京電力福島第1原発事故に伴う避難指示解除準備区域の指定が2015年9月5日に解除され、以降、住民の帰還が徐々に進んでいます。17年1月4日現在の町のまとめによると、町内帰還者（週4日以上滞在者・防犯パトロール隊および町内居住者確認による状況確認）は419世帯767人。このうち65歳以上は413人で53・8%を占めます。町全体（住民基本台帳データ）の世帯数・人口は2819世帯7282人（17年1月1日時点）。帰還率は人口ベースで10・4%で、15年10月の集計開始以来一貫して増加傾向をたどっています。

まじわる・つながる・支え合う

ならは生活の達人

—このまちで一緒に暮らしていくために—

発行日 2017年2月5日
発行 楢葉町役場(住民福祉課) 電話 0240-23-6102
取材 特定非営利活動法人全国コミュニティライフサポートセンター
編集協力 (=CLC、本部・宮城県仙台市) 電話 022-727-8730
デザイン 東北紙工株式会社
印刷